

HEYNE <

DAS BUCH

Enttäuscht oder verletzt durch eine Trennung bauen wir uns eine Festung, in der wir geschützt, aber auch gefangen sind, manchmal lebenslänglich. Doch dabei beschneiden wir das Spektrum unserer Gefühle und damit auch unsere Fähigkeit zu lieben und uns zu begeistern – nicht nur für eine neue romantische Beziehung, sondern auch in der Beziehung zu uns selbst und zum Leben.

Wie wir diese Schutzmauern einreißen können, weiß Eva Sameena aus persönlicher Erfahrung und durch ihre erfolgreiche Tätigkeit als Lebenscoach. Mit tiefgehenden Anregungen und praktischen Übungen ermöglicht sie es, den Trennungsschmerz zu überwinden und frei und offen neue Beziehungen einzugehen – um endlich wieder von ganzem Herzen und aus tiefster Seele lachen und lieben zu können.

DIE AUTORIN

Eva Sameena ist Beziehungscoach und hat sich darauf spezialisiert, Menschen dabei zu helfen, Beziehungen zu klären, wenn notwendig zu beenden und neue aufzubauen. Dabei kombiniert sie westliche Neurowissenschaften und Coaching mit östlichen spirituellen und schamanischen Methoden zu einem einzigartigen Ansatz.

Im Westen hat sie Neurobiologie studiert und sich intensiv mit Familien- und Systemaufstellungen, NLP, Trauma- und Körperarbeit auseinandergesetzt. Die Autorin hat mehrere Jahre in Indien und Mittelamerika gelebt und sich in dieser Zeit eingehend mit Meditation, Bewegungsübungen und Yoga beschäftigt.

Eva Sameena, mittlerweile in Deutschland ansässig, macht ihre Coaching- und Mentoring-Sitzungen am Telefon mit Klienten aus der gesamten Welt.

EVA SAMEENA

Heile dein

HERZ

Trennungsschmerz überwinden,
sich wieder für das Leben und die
Liebe öffnen

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 01/2018

Copyright © 2013 by Integral Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright © 2018 dieser Ausgabe

by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Juliane Molitor

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München,
unter Verwendung eines Motivs von © iktash/shutterstock

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70343-8

www.heyne.de

*Das Leben ist ein Mysterium,
das in Liebe gelebt werden will,
kein Problem, das mit Gedanken
gelöst werden kann.*

Jerry Thomas

Inhalt

- Kapitel 1** Das Ende einer Beziehung 9
- Kapitel 2** Versprechen im Liebeskummer 30
- Kapitel 3** Weise wählen ... »aber ich liebe ihn doch« 57
- Kapitel 4** Der Anfang von allem 88
- Kapitel 5** Loslassen 122
- Kapitel 6** Besondere Verbindungen 140
- Kapitel 7** Mitgefühl 163
- Kapitel 8** Geduld oder der Mut zu trauern 174
- Kapitel 9** Vergeben 184
- Kapitel 10** Auf der Suche nach dem neuen Glück 208

Kapitel 1

Das Ende einer Beziehung

Eigentlich gab es keinen Grund, die Beziehung zu beenden. Oder es gab viele Gründe und gleichzeitig waren diese Gründe nicht *wirklich* ausschlaggebend, denn an ihnen hatte sich nichts verändert im letzten Jahr unserer Beziehung und vielleicht auch schon viel länger ... Jedenfalls war mir aufgefallen, dass es mir besser ging, als wir uns aus beruflichen Gründen ein paar Wochen in unterschiedlichen Ländern aufhielten. Und das hatte mir sehr zu denken gegeben. Liebte ich ihn noch? Die Antwort war Ja, aber dieses Ja war überdeckt von vielen widersprüchlichen Gefühlen, von Enttäuschung, Wut und Mutlosigkeit. Ich war müde, unendlich müde.

Die Entscheidung, einen Schlussstrich zu ziehen, war nicht über Nacht gekommen. Ich hatte darauf gewartet, ihn zu vermissen, mich darauf zu freuen, ihn endlich wiederzusehen, zumindest irgendetwas zu fühlen bei dem Gedanken, ihn bald wieder zu treffen ... Aber das Gefühl stellte

sich nicht ein. Ich war froh, allein zu sein, und das war nicht das Gefühl »wie schön, mal wieder Zeit nur für mich zu haben«. Es war anders, folgenschwerer, fundamentaler.

Gleichzeitig dachte ich: »Wenn du jetzt aufgibst, war alles umsonst.« Doch egal, wie sehr ich versuchte, mich selbst vom Gegenteil zu überzeugen – das Gefühl, versagt zu haben, konnte ich nicht abschütteln.

Man sagt ja, für denjenigen, der die Beziehung beendet, sei es immer einfacher. Und ich hätte mir wirklich gewünscht, dass es so wäre, aber es fühlte sich nicht anders an als die Trennung, die wir einige Zeit zuvor vereinbart hatten (und die von ihm ausgegangen war). Ich hatte mich hilflos gefühlt damals, aber ich fühlte mich auch in dieser Situation hilflos – allein gelassen mit dem Gefühl, dass die Trennung ganz auf meinen Schultern lastete.

Für den Moment befand ich mich in einem seltsamen Schwebezustand. Ich lebte im ländlichen Indien ohne Telefon und mit einem nur gelegentlich funktionierenden Internetanschluss. Sollte ich ihm etwa eine E-Mail schreiben, dass ich darüber nachdenke ... Wie schreibt man so etwas? Nein, einfach warten, bis er wieder nach Indien kommt. Nur noch zwei Wochen. Vielleicht sieht die Welt dann schon wieder ganz anders aus.

Ich sitze in einem Internetcafé, ein Modem, zehn Computer, was oft bedeutet, dass sich nach zehn Minuten die Inbox öffnet. An manchen Tagen kann man eine E-Mail schreiben und sogar abschicken. Doch dann fällt der Strom wieder aus, und man merkt, ob der Inhaber den Generator mit Benzin gefüllt hat oder nicht ... Ich starre auf den Bildschirm, ich muss mit jemandem sprechen ... Komisch, auf

was für Ideen man in einer Situation kommt, in der man sich wünscht, dass der Schwebestand aufhört, und man selbst keine Entscheidung treffen will. Das Internet war »schnell« an diesem Tag. Eine kleine Anzeige auf dem Bildschirm sagte »Horoskope« und ich dachte: »Warum nicht, du hast für weitere fünf Minuten bezahlt und schreiben tust du eh nichts mehr heute.« Ich klicke auf den Button und gebe meine Geburtsdaten ein. Zwei Minuten später – welche Rekordgeschwindigkeit – öffnet sich mein Horoskop. Ich scrolle nach unten zum Thema Beziehung – und da steht ... Eine der wenigen Szenen aus diesen Wochen, an die ich mich noch glasklar erinnern kann, ist diese. Ich weiß, an welchem Computer ich saß, in welchem Internetcafé und was unter »Horoskope« auf dem Bildschirm stand: *It is time to leave a relationship and move on don't look for other options.* (»Es ist Zeit, eine Beziehung hinter sich zu lassen und weiterzugehen, ohne nach anderen Alternativen Ausschau zu halten.«) Ich lese den Satz wieder und wieder, spüre Erleichterung, Skepsis, Angst. Meine Hände fangen an zu zittern, ich kann keinen klaren Gedanken mehr fassen, Tränen schießen mir in die Augen ... Ich schließe den Bildschirm und gehe auf dem schnellsten Weg in meine Wohnung, den Blick starr auf den Boden geheftet, und hoffe, dass ich niemanden treffe, den ich kenne. Ich würde keinen Satz herausbekommen. Noch schlimmer wäre jemand, der mich fragt: »Was ist los mit dir?«

»Mein Horoskop hat mir gerade gesagt, es sei Zeit, meine Beziehung zu beenden.« Bloß niemanden treffen!

Das Schicksal ist mir gnädig, ich treffe niemanden, aber der Satz kreist weiter in meinem Kopf: *It is time to leave a relationship and move on don't look for other options.* Es ist doch

nur ein Horoskop, wie komme ich überhaupt auf die Idee, dass ...? Warum war das Internet heute so schnell? Bloß nicht überbewerten, mach dich nicht verrückt ... Ist es ein Zeichen? Wer schreibt solche Sachen in Horoskope, steht da sonst nicht immer drin, dass alles wieder gut wird? Toll, was soll ich jetzt damit anfangen? Mit so einer eindeutigen Antwort hatte ich nicht gerechnet ... Nachdem ich mehrere Stunden lang ohne großen Erfolg versucht hatte, mich wieder zu beruhigen, wieder vernünftig zu werden und mir gleichzeitig die Frage zu beantworten, warum das da wohl gestanden hatte, kam ich wieder auf den Boden. Punkt! Noch zwei Wochen, dann kannst du mit ihm sprechen.

Zwei Wochen können sehr lang sein, besonders dann, wenn von den Freunden keiner da ist. Eine gute Freundin war gerade dabei, ihre Familie in England zu besuchen. Eine andere reiste durch Nordindien, ein weiterer Freund war in Thailand. Es war die heißeste Zeit in Südindien – eine Zeit, die man, wenn man in Indien lebt, eigentlich nutzt, um Urlaub zu machen, was ich auch gemacht hatte, nur war ich zwei Wochen früher zurück als die anderen, zu früh.

Nach zehn Tagen, in denen ich das Thema Trennung so gut wie möglich auf sich beruhen ließ oder besser gesagt keine Klarheit bekam und mir gesagt hatte »du kannst ohnehin nichts entscheiden, warte einfach ab«, kam eine E-Mail von ihm. Er komme vier Wochen später, stand da, VIER Wochen, also sechs Wochen oder, um ganz genau zu sein, acht Wochen später als geplant, denn in den letzten zwei Wochen hatte er ja eigentlich auch schon da sein wollen ... Und nein, er hatte keine beruflichen Termine mehr.

Er wollte auf dem Weg zurück nach Indien erst noch Urlaub machen und sich erholen. Was ich mit ihm besprechen wollte, sagte die E-Mail weiter, könne doch sicherlich noch warten, und er wäre auch ganz erholt, wenn er dann zurück sei. »Erholt! ... Aber ich nicht«, schoss es mir durch den Kopf. Ich war stinksauer. »Ich bin völlig unerholt und unentspannt. Ich sitze auf Kohlen und kann keine vier Wochen mehr warten. Was denkt er sich eigentlich, das Treffen weiter und weiter hinauszuzögern. Wir waren kurz vor meinem Rückflug nach Indien gemeinsam im Urlaub gewesen – in einem sehr angespannten Urlaub zugegeben ... Und was könnte ich wohl möglicherweise mit ihm besprechen wollen, und zwar *nicht* per E-Mail?« Das waren meine Gedanken. Ich machte das Fenster zu und dachte: »Tief durchatmen, eine Nacht drüber schlafen, morgen kommen die ersten Freunde zurück. Ganz schlechte Idee, direkt darauf zu antworten, ganz ganz schlechte Idee ...«

Endlich kam die erste Freundin aus Nordindien zurück. Sie sprühte vor Begeisterung, erzählte von Delhi und vom Himalaja. Ich versuchte zuzuhören und achtete angestrengt darauf, nicht gleich mit der Tür ins Haus zu fallen. »Schön, dass du wieder da bist. Ich muss mit dir sprechen, ich glaube, ich muss meine Beziehung beenden ...« Wie schrecklich unsensibel das gewesen wäre! Doch nach spätestens einer halben Stunde stellte sich heraus, dass ich entweder eine schlechte Schauspielerin bin oder sie mich extrem gut kennt.

»Was ist los mit dir?«

»Es ist ziemlich heftig. Bist du sicher, dass du es jetzt gleich hören willst? Du bist doch eben erst zurückgekommen.«

»Herrje, natürlich will ich es hören, über meine Fahrt

können wir auch später noch sprechen, du siehst gar nicht ...«

»Sag es nicht, ich weiß selber, dass ich mich jetzt schon seit vier Wochen jede Nacht nur herumwälze. Ich kann überhaupt nicht mehr richtig schlafen. Ich glaube, ich muss mit X Schluss machen.«

Als sie zu sprechen anfing, bereitete ich mich innerlich schon auf die logische Frage vor, die sie mir – da war ich ganz sicher – als Erstes stellen würde: *Warum?* Doch sie sagte: »Weißt du, ich finde, du hast einen Orden verdient für diese Beziehung, dafür, dass du so lange darin ausgeharrt hast.«

Ich war, gelinde gesagt, fassungslos. »Was meinst du?«

»Na ja, es war nicht gerade ein Segelvergnügen, oder?«

Kennst du das Gefühl? Du versuchst zu verstehen, was du gerade gehört hast, aber dein Gehirn friert regelrecht ein und fühlt sich an, als habe es seine Tätigkeit eingestellt. Dann versuchst du, etwas zu sagen, findest aber keine Worte. So fühlte es sich an.

Nach einigem Herumgestottere fragte ich: »Du findest es also okay?«

»Willst du die Beziehung beenden?«

»Ich denke schon ... aber ich kann nicht, weil ich ihn nicht hierherkriege.«

»Lassen wir die Logistik mal einen Moment beiseite. Bist du bereit, die Beziehung für beendet zu erklären?«

»Genau deswegen muss ich ja mit dir reden. Ich fühle mich besser ohne ihn, glücklicher, irgendwie erleichtert ... Ich wache auf und freue mich auf den Tag, abgesehen von der offensichtlichen Frage in meinem Kopf. Ist das nicht seltsam?«

»Es ist seltsam, das von dir zu hören.«

»Ahhhh, ich komme mir vor wie ein Arsch. Ich mache Pläne, ich plane, ihn zu verlassen, um ganz genau zu sein, und er hat keine Ahnung davon.«

»Du hast ihm bisher nichts davon erzählt?«

»Nicht wirklich. Ich habe ihm geschrieben, dass ich dringend mit ihm sprechen muss, und seine Antwort war: ›Klar, ich mache nur noch vier Wochen Urlaub, dann bin ich zurück und wir können sprechen.‹ Eine Zeit lang ist es nicht wirklich toll gelaufen, wie du weißt, und es hat sich verschlechtert, seit wir uns das letzte Mal gesehen haben. Reden, erklären, diskutieren, nichts macht es besser. Ich kann meinen Standpunkt nicht in einer Weise deutlich machen, dass er versteht, warum ich in der Beziehung unglücklich bin, und ich glaube, ihm geht es genauso. Außerdem ist eins klar geworden beziehungsweise ich war schließlich bereit, es mir anzuschauen: Wir haben sehr unterschiedliche Vorstellungen von der Zukunft, davon, wie wir unser Leben führen möchten, was uns wichtig ist, einfach von allem, wie es scheint.«

»Worüber willst du dann mit ihm reden?«

»Ich weiß nicht, ich denke schon seit Wochen darüber nach. Ich weiß es einfach nicht.«

»Würde sich etwas ändern, wenn du mit ihm reden könntest, oder würdest du dich einfach besser fühlen, wenn du sehen könntest, dass sich nichts geändert hat?«

Ich seufzte.

»Ich schätze, dann würde ich mich besser fühlen. Irgendwie fühlt es sich an, als sei die Trennung schon seit einiger Zeit im Gange. Ich habe darüber nachgedacht, was die Dinge vielleicht grundlegend ändern könnte, und wenn ich ehrlich bin, es gibt nichts. Ich habe alle Hebel in Bewegung

gesetzt. Ich habe, wir haben alles versucht, damit es klappt. Ich sehe nicht, was wir noch machen könnten. Wir haben alle Möglichkeiten durch.«

»Ich glaube, du und ich kennen euch beide lange genug, um dir recht zu geben. Ich habe in der Tat über euch beide nachgedacht, als ich unterwegs war, und ich habe mich gefragt, ob diese Beziehung euch wirklich dient, euch beiden. Jetzt ist die Frage, ob du bereit bist, das zu akzeptieren.«

»Ich habe ja noch vier Wochen, um darüber nachzudenken.«

All denen, die sich an dieser Stelle fragen, was genau die Beziehung hat scheitern lassen und was wir alles versucht haben, sei gesagt: Ich hatte eine sehr überschaubare Anzahl von Beziehungen, und keiner meiner Partner verdient es, dass ich intime Details preisgebe, die auch ihn betreffen. Daher habe ich diese Punkte nicht weiter ausgeführt.

»Irgendwelche Neuigkeiten von X?«

»Nichts Neues, außer dass er darüber nachdenkt, seinen Urlaub zu verlängern.«

»Ernsthaft?«

»Ja, weißt du, ich fühle mich wie eine eiskalte Person. Ich sollte außer mir sein, und auf irgendeine Weise bin ich es sogar, weil ich im Niemandsland bin, aber ich sollte mir jede Nacht die Augen ausheulen, mache ich aber nicht.«

»Hast du vergessen, was letztes Jahr war?«

»Was meinst du?«

»Nun, du hast letztes Jahr viel geweint, weil alles nicht so toll gelaufen ist. Es hat dich schwer getroffen.«

»Aber ich hatte nicht vor, ihn zu verlassen.«

»Nein, aber ich musste gestern Abend daran denken. Wir haben uns nächtelang darüber unterhalten, was man tun könnte, damit es funktioniert, und wie verwirrt du über alles warst, was den Bach runterging. Vielleicht hast du die Tränen, auf die du jetzt wartest, schon längst geweint.«

»So habe ich das nie gesehen. Danke. Ich habe wirklich das Gefühl, dass ich nicht mehr viele Tränen übrig habe.«

Nichts passierte. Ja, er schrieb, er habe seinen Urlaub verlängert, aber das war gar nicht wirklich der Punkt. Auch wenn es nichts half, hatte ich jetzt zumindest Zeit, alles sacken zu lassen. Und je länger ich allein war, desto klarer erkannte ich, dass es keinen Weg zurück gab. Ich hatte alles versucht, und meine persönliche Geschichte zeigt, dass ich immer eine Weile brauche, um eine Entscheidung zu treffen, aber wenn ich sie einmal getroffen habe, gibt es keinen Weg zurück. Und dann machte ich etwas, was ich bis zu jenem Tag verurteilt hatte: Ich beendete die Beziehung schriftlich. Ich war immer der Ansicht gewesen, dass nur Feiglinge Beziehungen nicht persönlich beenden, sondern per E-Mail oder Brief, doch als ich das einer guten Freundin erzählte, sagte die: »Du teilst ihm ja nicht mit, dass du nie mehr mit ihm sprechen wirst, aber du musst es ihm sagen, und du hast lange genug gewartet, während er beschlossen hat, länger Urlaub zu machen. Jetzt hast du beschlossen, nicht noch länger zu warten, und das ist okay.«

Ich schrieb also eine E-Mail, diesmal an einem Computer in einem anderen Internetcafé. (Jetzt, wo ich darüber nachdenke, wird mir klar, dass ich das »Horoskop«-Internetcafé nie mehr betreten habe.) Ich suchte nach Worten,

versuchte meine Entscheidung zu erklären und erkannte, dass es nichts mehr zu erklären gab. Es gab einfach nichts mehr, worüber wir nicht bereits bis in die letzte Einzelheit gesprochen hatten, ohne dass es davon besser geworden wäre. Es war alles erklärt und gesagt. Ich drückte auf *send*. Man kann sagen, dass er es nicht gut aufgenommen hat.

Am ersten Tag war ich erleichtert, dass ich es geschafft hatte. Ich konnte wieder frei atmen. Ich erzählte es all meinen Freunden: keine endlosen Streitereien und fruchtlosen Gespräche mehr, trotz bester Absichten kein sich gegenseitiges Verletzen mehr. Doch dann bekam ich Panik. Was habe ich getan? Ooomg, WAS habe ich getan? Es war, als leide ich unter partieller Amnesie. Ich konnte mich plötzlich nur noch an die großartigen Momente erinnern, und wenn wir großartige Phasen hatten, dann waren sie auch wirklich ganz toll, also, ich meine perfekt. Da konnte ich mir überhaupt nichts Besseres vorstellen. Dass wir auch schlechte Zeiten hatten und dass die dann wirklich unerträglich waren, war mir komplett entfallen ebenso wie die Tatsache, dass es nichts in der Mitte gegeben hatte. Das Einzige, woran ich denken konnte, war: »Was habe ich mir nur dabei gedacht? Ich habe definitiv und für immer Schluss gemacht mit all den wirklich guten Zeiten, in denen alles so magisch war, in denen ich mir nie hätte vorstellen können, jemals mit jemand anderem zu sein – und jetzt? Würde ich jemals wieder jemanden so vollständig lieben können? Würde ich diese wirklich guten Zeiten jemals mit einer anderen Person wiederaufleben lassen? Die Liste meiner Klagen nahm kein Ende, und in dieser Zeit war es auf keinen Fall ein Spaß, mit mir befreundet zu sein. Ich war

mir absolut sicher, dass ich nie wieder eine solche Beziehung haben konnte. Ich hatte etwas beendet und erkannte jetzt, dass es absolut keine Garantie dafür gab, dass mir so etwas noch einmal passieren würde. Niemand konnte mir eine befriedigende Antwort geben, es gab auch keine Garantie, gar nichts. Ich wusste nur eins: Ich hatte es beendet. Und irgendwie dachte ich auch: Wenn ich »das« jetzt nicht noch einmal finde, dann war es allein mein Fehler. Ich habe es gehen lassen, kein anderer, sondern ich.

Ich versuchte, etwas Positives daran zu entdecken, aber ich fand nichts – und war entsetzt.

An einem dieser Tage schaue ich morgens nach dem Aufwachen in den Spiegel. Das Weiße in meinen Augen sieht irgendwie gelblich aus, komisch. Aber ich bin spät dran, mache mich fertig und gehe aus meiner Wohnung. Ein paar Tage später wird das Gelb dunkler, und die ersten Freunde fragen mich, was mit meinen Augen los sei. Ich weiß nicht und auch sonst hat keiner eine Idee, bis ich nachmittags einen Freund treffe, der sagt: »Du, du das sieht wie Gelbsucht aus. Hatte ich als Kind. Lass das mal testen.« Leichter gesagt als getan, wir sind in Indien, mitten in der Pampa. Ich erinnere mich, an einem Shop am Ortsrand ein Schild mit der Aufschrift »Laboratory« gesehen zu haben, und beschließe, nach dem Mittagessen dort vorbeizugehen. Ein junger Inder sitzt hinter dem Tresen, und ich frage ihn, ob er mich auf Hepatitis A, also Gelbsucht testen kann. Er nickt beziehungsweise wackelt mit dem Kopf (die indische Version des Kopfnickens), zeigt auf meine Augen und sagt: *Matter of fact, you have Hepatitis* (»Sie haben Hepatitis, das ist

eindeutig«). Ich bin noch nicht überzeugt und frage, wie man das testen kann.

Bloodsample (»Blutuntersuchung«).

Das habe ich befürchtet. Er muss mir Blut abnehmen. Generell mein Albtraum, weil bei mir keine Venen sichtbar sind und das Gewebe drum herum durch jahrelange Neurodermitis völlig vernarbt ist, was man an der Hautoberfläche nicht sieht, aber sehr schnell merkt, wenn man versucht, auf Blut zu stoßen. An dieser Aufgabe ist in Deutschland schon so mancher Arzt gescheitert, und für mich fühlt es sich an, als würde man mir keine Nadel, sondern einen Stock in den Arm rammen. Zum anderen habe ich so einige Horrorstorys gehört von nicht sauberen Nadeln und Infektionen, die man sich in Indien auf diese Weise holen kann. Ich gehe also erst einmal zur Apotheke, um eingeschweißte Spritzen und Nadeln zu kaufen. Damit bewaffnet gehe ich zurück in den Shop: »Einmal Hepatitis A testen, bitte.« Während ich dasitze und darauf warte, dass er mir Blut abnimmt, frage ich mich, ob er mein Blut wirklich einschickt, damit ein Test gemacht werden kann, und ob das überhaupt geht bei den Temperaturen. Oder würfelt er vielleicht oder kreuzt einfach blind etwas an?

Er nimmt ein Stück Stoff und knotet es fest um meinen Oberarm. Mein Blick fällt auf die Flecken im Stoff, und ich bin froh, dass ich eine eigene Spritze mitgebracht habe. Ich schaue aus dem Augenwinkel hin, ob er sie auch wirklich benutzt, und kurz bevor er sticht, halte ich die Luft an und presse die Augen fest zu. Der Entspannung sicher nicht förderlich, aber ich kann nicht anders, denn ich warte schon darauf, dass er sagt: »Oh, da war keine Vene.« Aus

Erfahrung weiß ich, dass es sechs Anläufe braucht, wenn ich Glück habe. Darunter hat es noch niemand geschafft. Als ich die Luft nicht länger anhalten kann, atme ich vorsichtig aus und frage: »Blood?«

»Yes Madam, coming.«

Vorsichtig werfe ich einen Blick auf meinen Arm. Unfassbar, dass sich die Spritze tatsächlich mit Blut füllt. Erleichtert versuche ich ihm zu erklären, welches Wunder er da vollbracht hat, aber er schaut mich eher verwirrt an und zieht auch schon die Nadel aus meinem Arm.

Das Ergebnis des Tests war positiv, was mich nicht überraschte. Schließlich waren meine Augen mittlerweile mehr gelb als weiß.

Ich ging damit in die kleine Praxis des Arztes, die eigentlich der Eingangsflur seines Wohnhauses war. Der Arzt meinte, es sei zwar ungewöhnlich, dass es jetzt zur Trockenzeit einige Hepatitis-A-Fälle im Dorf gäbe, aber das sei erstmal nicht schlimm, man könne auch nichts machen, außer einfach abzuwarten. Ich sollte, falls es schlimmer würde, einen Freund vorbeischicken, er würde dann zu mir nach Hause kommen. Das hörte sich sehr beruhigend an.

Für alle, die sich jetzt fragen, ob ich denn keine Angst hatte: Nein, denn erstens wird man sehr entspannt, wenn man in Indien lebt, zweitens lebt man dort nicht lange, wenn man sich nicht an den indischen Lebensstil anpassen kann, und drittens hatte ich im Jahr davor Typhus gehabt und ihn ohne Komplikationen überstanden. Außerdem war ich in meinen ersten zwanzig Lebensjahren sehr viel krank gewesen. Auch das macht entspannt. Und bis auf die Verfärbung in meinen Augen ging es mir ja bestens, also rein

körperlich. Ansonsten hatte ich noch sehr an der Trennung zu knabbern. Ich fragte mich: Kommt er vielleicht doch zurück und, wenn ja, wann? Was passiert, wenn er auf einmal vor dir steht, wenn du die Straße entlanggehst? Was, wenn du ihm plötzlich begegnest, wenn du bei Freunden bist und er nach der langen Reise spontan vorbeischaut? Was machst du dann, was sagst du? Was, wenn er plötzlich vor deiner Tür steht und mit dir sprechen will? Was sagst du? Und was, wenn du ihn nie wieder siehst? Eine neue Schwebephase hatte begonnen.

Tags darauf besuchte ich einen Freund, einen älteren Herren, der mich immer an Agatha Christies Detektiv Hercule Poirot erinnerte, weil er stets im weißen Anzug und mit Stock und Hut im brütend heißen Indien unterwegs war. Wir saßen gemütlich beim Tee zusammen, als mir wie aus heiterem Himmel schlecht wurde. Mir war schwindelig, ich musste mich hinlegen, kalter Schweiß brach aus, innerhalb von Minuten war ich völlig durchnässt. Hercule Poirot hielt väterlich meine Hand, legte mir ein nasses kaltes Tuch auf die Stirn, gab mir ein Glas Wasser, aber es wurde immer schlimmer. Ich konnte nicht mehr aufstehen, mich nicht mal mehr aufsetzen. Mir war klar, dass er mich mit seinen 75 Jahren in keinem Fall tragen konnte. Also sagte ich in einem lichten Moment: »Hol bitte Marico, er muss mich nach Hause tragen.« Er machte sich mit Stock und Hut auf den Weg, ich lag wie ein Häufchen Elend auf seinem Sofa. Nach einer gefühlten Ewigkeit kam Marico mit Poirot zur Tür herein. Er legte kurz die Hand auf meine Stirn, hob mich vom Sofa – ich hing wie ein Schluck Wasser in seinen Armen – und trug mich nach draußen.



Eva Sameena

Heile dein Herz

Trennungsschmerz überwinden, sich wieder für das Leben und die Liebe öffnen

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

6 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-453-70343-8

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Dezember 2017

Die Liebesfähigkeit des Herzens wiedererwecken

Was tun, wenn die Liebe endet? Wenn es sich anfühlt, als wäre das Herz für immer gebrochen?

Eva Sameena weiß, wie wir aus dieser Krise wieder zurück in unsere innere Kraft finden.

Einfühlsam eröffnet sie einen Weg aus der Dunkelheit des Trennungsschmerzes ins Licht des befreiten Fühlens und zeigt, wie wir negative Emotionen loslassen und wieder Frieden mit der Vergangenheit schließen können. Für alle, die Kraft und neuen Mut suchen, um sich wieder für das Leben und die Liebe zu öffnen.



[Der Titel im Katalog](#)